

## 高齢化対応委員会 R6.6月活動報告

### 「見守りサポート声かけ訪問」1～3号棟 各リーダー報告

高齢化に伴う足腰の弱体化は否めないが内臓疾患は無く先ずはお元気。車椅子生活だが今回は又少し長く立つ事が出来る様になられた。

1日4回程ヘルパーさんがケアに来られ夜は10時ころの訪問もあり、ありがたくて安心感もあります。1年近くになるが带状疱疹の痛みが取れず通院中も、息子さんとよく出かけて楽しんでおられる。術後少し後遺症が有りましたが今は普通生活。体操教室がよいを続けて居る。週の内4、5日は島外へ外出し鋭気を養うのが我が健康長寿の秘訣。足も少し良くなり、長くおしゃべりをした。ウォーキングや買い物でお出かけの際はいつもオシャレな感じですよ。早朝散歩再開、ステキな弁当写真を見せてもらう。週2回囲碁、散歩も続けられ顔色も良くお元気。奥様の血液検査全て良好で大変喜ばれていた。リハビリ週2回通われているがお元気な奥様、ご主人もお顔を出されご挨拶した。ご主人は食欲もあり元気、奥様もクラブ活動参加でお元気な方など様々ですが、おおむね良好な感じで元気に頑張っておられます。

**※興味のある方はコロナ沖縄でネット検索して見てください。6月10日現在情報、新型コロナ5週連続増！**

コロナが5類感染症指定されている為か全国ネットでは、インフルエンザと同等扱で余り報道されていませんが、東京、大阪要注意、神戸空港も沖縄便がある為、ポータライナー乗車時は注意、外出時はマスク着用が必要かも知れません。

**※高齢者の皆様へ「運動を！」再提示**

活動量が低下すると身体機能は低下していきます。特に高齢者の方は若者と違い、あっという間に要介護状態になります。日本老年医学によりますと2週間の寝たきりで失う筋肉量は、7年間分の量に匹敵すると言われております。外出自粛をしている高齢者の多くは寝たきりではないと思いますが、活動量が低下すれば確実に多くの筋肉量が失われていきます。そうならないためにも【外出自粛=ゴロゴロする】のではなく、自宅で出来る限りの体操や運動をして身体機能の維持、あわよくば向上を狙うことが重要です。